



CLUB ALPINO ITALIANO  
**SUZZARA**

dal 1980

**Attività**

**2019**

**Biolio** Frutta & Verdura  
SUZZARA (MN)



Neg. Via Pasine, 35/A  
Tel. e Fax 0376 522835

Neg. Via Libertà, 6/A  
Tel. 0376 532137  
Cell. 337 449500

Neg. Via Marconi, Pegognaga  
Tel. 0376 550457



Opera vincitrice dell'8° Concorso Grafico Pittorico «La Montagna Incantata»  
Classe 3ªA - I.C. «M. Hack», Suzzara

**AUTOFFICINA**  
**SUZZARA AUTO**

**VENDITA**

SCOOTER: PIAGGIO  
MALAGUTI, APRILIA

**AUTOFFICINA**

ASSISTENZA PER TUTTE LE MARCHE  
REVISIONE AUTOVEICOLI  
CLIMATIZZATORI

Viale Risorgimento 2/b SUZZARA - MN - Tel. 0376/531682

# Calendario delle Escursioni

INVERNALI

ESCURSIONI

20 Gennaio	Sicuri sulla Neve - <i>A cura del CNSAS - SVI</i>
27 Gennaio	Piz Tri - <i>Alpi Orobieche, Val Camonica</i>
9 Febbraio	Notturna alla Fontanella - <i>Gruppo del Lagorai</i>
23-24 Febbraio	Kitzbüheler Alpen - <i>Vertical Up e Ciaspolata in Austria</i>
10 Marzo	Cima Uomo Vecchio - <i>Gruppo del Lagorai</i>
24 Marzo	Ciaspolata a Malga Monte Sole - <i>Val di Sole</i>
31 Marzo	Da Biassa a Portovenere - <i>Cinque Terre</i>
14 Aprile	Sentiero del Ponale - <i>Alto Garda Occidentale</i>
5 Maggio	Vajont, ferrata della memoria e sentiero fondovalle
19 Maggio	Ciclabile Riviera di Brenta - <i>Venezia</i>
2 Giugno	Corna Trenta passi, piramidi di Zone - <i>Lago d'Iseo</i>
2-9 Giugno	Maiorca - <i>Arcipelago delle Baleari</i>
22-23 Giugno	Dal rif.Fanes al lago di Braies - <i>Dolomiti di Braies</i>
29 Giugno - 6 Luglio	Irlanda - <i>Isola di Smeraldo</i>
6-7 Luglio	Rif.Vajolet e Roda di Vael - <i>Catinaccio</i>
14-20 Luglio	Alta Via «Tour Ferro di Cavallo» - <i>Alpi Sarentine</i>
28 Luglio	Punta Penia, via Normale - <i>Marmolada</i>
7-8 Settembre	Bocchette Centrali - <i>Dolomiti di Brenta</i>
9-16 Settembre	Gargano e Isole Tremiti
22 Settembre	Val di Funes - <i>Gruppo delle Odle</i>
13 Ottobre	Festa Sociale

## ISCRIZIONE ALLE GITE:

**L'iscrizione è aperta circa un mese prima della gita e termina 8 giorni prima dell'escursione. Non aspettate l'ultimo giorno!**

Le iscrizioni si possono effettuare presso:

- Sede CAI: P.le Marco Polo, 1 (all'interno del Tennis Club)  
Tutti i Venerdì (e i Martedì prima delle gite) dalle ore 21.00 alle 22.30
- MARCHETTI SPORT: vl. Menotti, 13 - Suzzara - Orario di negozio

20  
gen

## Sicuri Sulla Neve

A cura del CNSAS - SVI



*Una giornata dedicata a tutti coloro che frequentano la montagna "imbiancata" dove si approfondiscono: la preparazione personale, la valutazione del rischio, l'uso dell'attrezzatura d'autosoccorso, elementi di fondamentale importanza che fanno la differenza tra un'uscita ben riuscita ed una brutta giornata da dimenticare.*



Coordinatori: **Malaguti** ☎ 339 6592206 **Paulis** ☎ 347 8324114

GITA IN BREVE

Difficoltà: **EAI-F**

Partenza: **6.00**

Rientro: **20.00**

Dislivello



Tempo totale

ore **5.00**

27  
gen

## Piz Tri - Valle Camonica

Gruppo delle Alpi Orobianche



*Escursione sulle Alpi Orobianche per raggiungere i 2308m di quota del Piz Tri. Da qui il panorama è molto ampio, si può osservare il parco dello Stelvio, il parco dell'Adamello, le Orobie e la vicina Valtellina. Non ci sono grosse difficoltà in questa ascensione ma, come sempre con la neve, ci vuole prudenza; adatta per chi è ben allenato, vista la lunghezza e il dislivello.*



Coordinatori: **Montessori** ☎ 346 6471859 **Carretta** ☎ 340 3485904

GITA IN BREVE

Difficoltà: **EAI-F**

Partenza: **6.00**

Rientro: **20.00**

Dislivello



Tempo totale

ore **7.00**

9  
feb

## Ciaspolata Notturna alla Fontanella

Gruppo del Lagorai



*Anche quest'inverno proponiamo la notturna, sempre gradita dagli affezionati ciaspolatori. L'escursione è facile e alla portata di tutti; il luogo e il percorso sono famigliari, ci siamo stati in altre occasioni, sempre con le ciaspole ma di giorno. Al termine la consueta cena conviviale, considerata da molti, d'interesse pari all'escursione.*



Coordinatori: **Montessori** ☎ 346 6471859 **Gobbi** ☎ 348 8550930

GITA IN BREVE

Difficoltà: **EAI-F**

Partenza: **12.30**

Rientro: **02.30**

Dislivello



Tempo totale

ore **5.30**



23-24  
feb

## Kitzbüheler alpen - Austria

Vertical UP e Ciaspolata

*Una zona famosa per lo sci, ma che offre incredibili possibilità anche per chi vuole fare una semplice ciaspolata, Due piacevoli escursioni per ammirare una splendida conca innevata, con l'aggiunta per chi vuole, di una gara di vertical UP!*

**Vertical UP:** Consiste nel superare il percorso della "Streif, pista Coppa del Mondo di Sci" il più velocemente possibile in verticale. La particolarità di questa gara sono le regole: che non esistono!

Coordinatori: **Montessori** ☎ 346 6471859 **Gobbi** ☎ 348 8550930

GITA IN BREVE

Difficoltà: **EAI-F**

Partenza: **6.00**

Rientro: **20.00**

Dislivello

↗ ↘ 170 ↗ ↘ 530

Tempo totale

ore **3.00** ore **5.00**



10  
mar

## Cima Uomo Vecchio

Gruppo del Lagorai

*Per la seconda volta quest'inverno torniamo nel gruppo del Lagorai. L'Uomo Vecchio (2233 mt), anticima del Monte Rujoch, è una cima di minor importanza dalla quale si può godere di uno uno strepitoso panorama a 360°.*

Coordinatori: **Bottazzi** ☎ 347 6890222 **Breviglieri** ☎ 348 6943333

GITA IN BREVE

Difficoltà: **EAI-PD**

Partenza: **6.00**

Rientro: **20.00**

Dislivello

↗ ↘ 780

Tempo totale

ore **6.00**



24  
mar

## Ciaspolata a Malga Monte Sole

Val di Sole

*Situata a 2047 m al confine tra la Val di Rabbi e la Val di Sole sotto il Monte Villar (2645 m), la Malga Monte Sole Alta è un ottimo punto di arrivo dal quale si può ammirare un panorama unico sulla Val Cercena e a Sud sulle cime Tremenesca (2882 m), Valletta, Mezzana e Polinar.*

Coordinatori: **Bigliosi** ☎ 337 449500 **Paulis** ☎ 347 8324114

GITA IN BREVE

Difficoltà: **EAI-PD**

Partenza: **6.00**

Rientro: **20.00**

Dislivello

↗ ↘ 800

Tempo totale

ore **5.00**



**Attrezzature personali di sicurezza:** si ricorda che l'indirizzo della Sezione di Mantova e del CAI in generale è la frequentazione della montagna in sicurezza, per questo motivo, per l'escursionismo invernale la partecipazione è riservata ai soli Soci dotati dell'attrezzatura individuale per l'autosoccorso ARTVA + PALA + SONDA e a conoscenza delle relative tecniche d'uso. Prima dell'inizio del programma invernale la nostra sezione organizzerà una serata informativa sull'uso dell'attrezzatura specifica e, prima di intraprendere ogni escursione in ambiente innevato gli accompagnatori faranno un ripasso e controlleranno che tutti i partecipanti indossino correttamente il kit e ne conoscano il corretto uso. Per informazioni, contattare gli accompagnatori.



# Alpinismo Giovanile



Una grande opportunità per i giovani del CAI Suzzara



**Cos'è l'Alpinismo Giovanile?** L'Alpinismo Giovanile è un progetto del Club Alpino Italiano che ha lo scopo di "aiutare il giovane nella propria crescita umana, proponendogli l'ambiente montano per vivere con gioia esperienze di formazione".

**Chi può partecipare?** Tutti i giovani soci CAI di età compresa fra 8 e 17 anni.

**Cosa fanno i ragazzi?** I ragazzi sono suddivisi in tre gruppi, Corso Base, Corso Evoluzione e Corso Avanzato, con programmi diversificati ed esperienze adeguate alla loro età e alle loro capacità. Le attività si svolgono prevalentemente in ambiente, con uscite di uno o più giorni nelle quali si ricerca sempre il coinvolgimento del giovane in attività creative e di apprendimento ispirate al principio di "imparare facendo". Il piano didattico delle attività è sempre articolato su cinque linee guida: i valori, il movimento, l'orientamento, la sicurezza e l'ambiente.

**Con chi vanno i ragazzi?** I ragazzi svolgono tutte le attività con gli Accompagnatori di Alpinismo Giovanile, che sono soci che hanno effettuato corsi specifici di preparazione e formazione, ottenendo titoli riconosciuti dalla Commissione Nazionale di Alpinismo Giovanile (ANAG, AAG, ASAG) per guidare in sicurezza i giovani in montagna.

Gli Accompagnatori di Alpinismo Giovanile della sottosezione di Suzzara sono 3: Lorenzo Malaguti (AAG), Luca Martini (AAG) e Paolo Bottazzi (ASAG), che si affiancano ad altri accompagnatori della sezione di Mantova e Quistello, e ad alcuni aspiranti che stanno facendo un percorso di formazione per accompagnare i ragazzi in montagna.

Il CAI Suzzara crede nei giovani e già da qualche anno ha scelto di investire tempo e risorse da dedicare alla loro crescita, attraverso l'Alpinismo Giovanile.





*Un percorso spettacolare e sorprendente nel susseguirsi di paesaggi sempre diversi: terrazze coltivate a vigna o ulivo, pinete o fitti castagneti, e lunghi splendidi tratti affacciati a picco sul mare. Grazie alla sua quota ci regala i panorami più appaganti su questo tratto di costa.*

### **Descrizione dell'escursione:**

Superata La Spezia, ci si dirige verso Riomaggiore, la prima delle Cinque Terre. Subito dopo la galleria, sulla sinistra, troviamo il Centro Visitatori del Parco (299 m), dove inizia la nostra escursione.

Si imbrocca subito il sentiero n.4/b che in breve porta al piccolo borgo di Fossola. Arrivati ai terrazzamenti coltivati a vite si inizia a scendere la lunga scala che porta al mare; alla chiesetta si volta a sinistra, il sentiero torna

pianeggiante e dopo aver superato una vecchia frana si raggiunge il promontorio di Monesteroli. Questo è uno dei punti panoramici più belli dell'intera escursione, il panorama che si gode parte dal promontorio di Portofino e scende fin giù verso Portovenere, Isola Palmaria, Tino e Tinetto.

Ora inizia una breve salita, che ci permette di riguadagnare la strada che sale da Schiara, ne percorriamo solo un breve tratto, fino a ritrovare il nostro sentiero che inizia proprio sul tornante.

Da qui in breve si raggiunge Campiglia (395 m): lo scenario panoramico si apre in ogni direzione, abbracciando anche il golfo di La Spezia, incorniciato dallo sfondo maestoso delle Apuane.

Dalla piazza antistante la chiesa si riprende il sentiero che ci porterà in circa 2 ore a Portovenere. In più punti si incrocia la strada carrozzabile e se ne percorre qualche piccolo tratto per poi tornare sempre sul sentiero (i segnali bianco-rossi sono quasi sempre abbastanza visibili); ora ci aspetta la parte più emozionante e selvaggia dell'itinerario, a tratti siamo a picco sul mare e sovrastati dalle vertiginose falesie del Muzzerone, mentre le forme sinuose delle isole Palmaria, Tino e Tinetto si fanno sempre più vicine. Il sentiero in avvicinamento a Portovenere si fa decisamente più ripido e si conclude poi con una lunga gradinata che aggira l'imponente castello e sbucca proprio nel centro del paese.



Avremo poi il tempo di passeggiare nelle stradine interne medioevali, o lungo la strada a mare, fiancheggiata da antiche case coloratissime e alte fino a 7 piani, e raggiungiamo la scenografica chiesetta di San Pietro, che, abbarbicata sulle rocce contorte del promontorio dell'Arpaia, sembra protendersi verso il grande mare aperto.

All'ora prestabilita il pullman verrà a riprenderci proprio nel centro del paese per il rientro a Suzzara.

### **GITA IN BREVE**

Difficoltà: **E**

Partenza: **7.00**

Rientro: **20.00**

Dislivello

↗100 ↘400

Tempo totale

ore **3.30**



## GITA IN BREVE

Difficoltà: **E**Partenza: **7.00**Rientro: **20.00**

Dislivello

E: ↗665

EEA: ↗↘350

Tempo totale

E: ore **3.00**EEA: ore **5.00**

*Due escursioni in una: il sentiero del Ponale collega Riva del Garda alla valle di Ledro. La strada, scavata nella roccia nella seconda metà del 1800, è stata dismessa dopo la realizzazione della galleria vent'anni fa. Dal 2004 è stata trasformata in sentiero, dove è permesso transitare anche con le biciclette.*

*Per un manipolo di audaci (massimo 10!) possibilità di percorrere il sentiero dei Contrabbandieri, una escursione impegnativa, una ferrata strana, una via di roccia orizzontale. Questo itinerario di indiscutibile bellezza si svolge su una sottile cengia sospesa fra le acque blu del Lago di Garda e le verticali pareti di calcare del Ponale.*

**Descrizione dell'escursione:**

**Sentiero del Ponale (E):** Partiamo nel centro di Riva del Garda e seguiamo la costa, passando davanti alla storica centrale idroelettrica. Dopo meno di un km, attraversiamo la strada Gardesana occidentale, seguendo il segnavia D01 in direzione Ledro. Lasciato l'asfalto ci troviamo in mezzo al bellissimo percorso panoramico del Ponale, che si aggancia alle pareti di roccia, a tratti perforandole con piccole gallerie.

Dopo due km di leggera salita, la strada curva verso destra, sopra la baia dello sbocco della Valle di Ledro. Qui si separa il percorso per le mountain bike e quello a piedi. Attraversiamo un ponte e poco dopo il segnavia indica una scalinata che conduce verso una strada forestale. Entriamo nella Val di Ledro, e dopo un breve pezzo su asfalto (strada di Pregasina) bypassiamo il paesino di Biacesa. Poi, il percorso a piedi si riunisce a quello ciclabile, entriamo nel centro di Prè di Ledro, e siamo già sulla salita che ci porta prima a Molina di Ledro dove ci attende il pullman per il ritorno.



**Sentiero dei Contrabbandieri «Massimiliano Torti» (EEA):** punto di partenza e arrivo è il piazzale panoramico «Regina Mundi», 1 km da Pregasina, con la grande statua della Madonna. In discesa prendiamo una stretta stradina asfaltata, al 5° tornante sulla sinistra troviamo l'imbocco di un sentiero che conduce al «Torti». Alla targa di inizio via ci si attrezza in quanto non sono presenti funi ma solo fix per agganciare i rinvii. Lo strettissimo sentiero è schiacciato dalla rete paramassi come a formare un tunnel, siamo a picco sul lago, sotto di noi un salto di 200 m. La rete termina, il sentiero a tratti è quasi inesistente e molto esposto. Passato il libro di via segue l'unico tratto verticale verso il basso, agevolato da una traballante scala di corda. Si attraversa un tratto franato, nel vuoto con pancia strapiombante, pochi appoggi, tutto di braccia sulla corda. Alla fine del sentiero prendiamo a destra lungo il sentiero che sale ripidissimo e faticoso nel canalone selvaggio. Troviamo infine la strada che ci riporterà al punto di partenza. **Massimo 10 Partecipanti !**

Coordinatori: **Martini** 📞 331 6485330 **Anselmi** 📞 0376 531482



*Questa doppia escursione nasce con lo scopo di ricordare attraverso lo sport la tragedia del Vajont. La via ferrata (EEA) e l'escursione di fondovalle (E) offrono la possibilità infatti di divertirsi e nello stesso tempo di riflettere ed osservare da un punto di vista completamente diverso l'inquietante diga del Vajont e la stretta gola nella quale, il 9 ottobre 1963, la massa d'acqua si incanalò per poi riversarsi nella valle del Piave radendo al suolo Longarone.*

### Descrizione dell'escursione:

**Itinerario EEA:** Si scende fino ad un canale che portava l'acqua dal torrente Vajont alla cartiera di Codissago, si attraversano due gallerie intervallate da cenge esposte, infine si raggiunge una scala che segna l'inizio della parte difficile con tratti impegnativi ed esposti. Dopo una serie di cenge si arriva alla seconda parte verticale difficile, per poi proseguire su un'altra cengia e una seconda scala. Da qui si segue un intaglio nella roccia, costruito per portare materiale al cantiere della diga, si arriva al sentiero 380 grazie al quale raggiungeremo infine la diga del Vajont.

**Itinerario E:** Si imboccano il Sentiero della Moliesia e l'antico Troi de Sant'Antoni per poi scendere fino ai resti del cantiere della Diga del Vajont. È un itinerario fondamentale per avere un quadro generale delle dinamiche della catastrofe del 1963.

Tempo permettendo, alla fine delle rispettive escursioni i due gruppi si potranno ricongiungere per effettuare assieme una visita guidata alla Diga, prima del rientro.



### GITA IN BREVE

Difficoltà: **E/EEA**

Partenza: **7.00**

Rientro: **21.00**

Dislivello

EEA: ↗↘ 260

E: ↗↘ 300

Tempo totale

EEA: ore **3.00**

E: ore **2.00**

Attrezz. per EEA:

**Kit completo da Ferr. Omologato**

Coordinatori: **Bigliosi** 📞 337 449500

**Papotti** 📞 328 0973492

**Macelleria Equina**



**Athos**



di Lodi Rizzini Alex

**Qui trovate carne  
di prima qualità e  
prodotti gastronomici  
di cavallo e puledro**

**Via Luppi Menotti 1/c, Suzzara (MN), Cell 345 7504661  
Aperto da Martedì a Sabato 8.30-12.45 / 16.00-19.00**



GITA IN BREVE	
Difficoltà:	<b>CICLO</b>
Partenza:	<b>6.30</b>
Rientro:	<b>20.00</b>
Dislivello	<b>↕ 0</b>
Tempo totale	ore <b>5.00</b>

*La Riviera del Brenta è un'area urbana della città metropolitana di Venezia che si estende lungo le rive del Naviglio del Brenta. È l'antico alveo naturale del fiume Brenta: si dirama da quest'ultimo all'altezza di Stra e, scorrendo sostanzialmente da ovest a est, sfocia nella laguna di Venezia presso Fusina. Si tratta di una zona di elevato valore storico-paesaggistico per la presenza di numerose ville venete. Vi sono compresi i centri abitati di Stra, Fiesso d'Artico, Dolo, Mira, Oriago e Malcontenta.*

*La ciclabile si sviluppa attorno al naviglio del Brenta, costeggiandolo da entrambi i lati e passando accanto ad alcune delle più belle ville Palladiane.*

### **Descrizione dell'escursione:**

Con il pullman raggiungeremo Dolo dove ci verranno consegnate le biciclette: da qui partiremo in direzione ovest e raggiungeremo Strà ove potremo visitare la meravigliosa villa Pisani. Dopo la visita, pedalando sull'altro lato del naviglio, torneremo verso Dolo dove faremo la pausa pranzo, alla quale provvederanno i ragazzi di Travelandbike, come già due anni fa ai colli Euganei. Ripartiremo quindi verso il mare, passeremo per Mira e vicino ad altri gioielli Palladiani come villa Malcontenta e villa Wildmann. Proseguiremo quindi, sempre costeggiando il naviglio fino a Fusina, dove si trova il terminal dei traghetti per Venezia. Da qui, passando sull'altro lato del naviglio, torneremo di nuovo a Dolo ove ci aspetta il pullman per il rientro.



Coordinatori: **Montessori** 📞 346 6471859 **Maramotti** 📞 347 8286511



*La Riserva Regionale delle Piramidi di Erosione di Zone, è uno splendido museo naturale all'aria aperta sulla storia delle nostre montagne e ghiacciai. Il vasto deposito morenico che dà origine alle Piramidi è stato lasciato 150.000 anni fa da una lingua laterale del ghiacciaio della Valle Camonica, che durante la glaciazione di Riss, riempiva il bacino occupato oggi dal lago d'Iseo. L'azione erosiva della pioggia sul deposito morenico, ha fatto nascere queste forme naturali alte anche più di 30 mt, chiamate piramidi per la loro forma affusolata e slanciata verso il cielo.*

**GITA IN BREVE**Difficoltà: **E**Partenza: **7.00**Rientro: **20.00**

Dislivello

↕ 580

Tempo totale  
ore **4.00****Descrizione dell'escursione:**

Dalla frazione di CUSATO (690 mt) si imbecca una mulattiera ben segnalata con cartelli che indicano CORNA TRENTAPASSI. La si segue nella faggeta fino ad arrivare alla forcella di coloreto (940 mt – 1 ora). Qui si prende a sinistra (est) seguendo i cartelli di segnalazione per la Corna. Dopo poco si esce dal bosco e ci si presenta davanti il pendio da salire e la cima della Corna (1248 mt).

In 20 min si arriva ad una seconda forcella alla base della cresta finale. Da qui alla cima in circa 40 min. accompagnati da uno splendido panorama sul lago d'Iseo, MonteIsola e le montagne Camune. Il rientro verrà effettuato ridiscendendo la cresta e poi prendendo il sentiero per il Monte Vignole, che per i primi 200-300 mt. cammina su una cresta rocciosa, non difficile, ma dove comunque è necessario prestare attenzione. Terminata la cresta, si segue il sentiero verso est, addentrandosi in un bosco di pini silvestri. La discesa nel bosco molto rilassante ci riporterà al paese di Cusato in massimo 1 h 30. Al termine dell'escursione visiteremo la Riserva Naturale delle Piramidi (30 min), dove attraverso un percorso guidato ci addentreremo nella riserva osservando da vicino il caratteristico e curioso fenomeno di erosione.



*Per Miró era la pura luce del Mediterraneo. Per gli escursionisti sono le vette e le scogliere maestose della Serra de Tramuntana Patrimonio dell'Umanità Unesco. Per altri, la fuggevole fioritura dei mandorli che ricopre di bianco i prati o il dorato manto autunnale dei vigneti nell'entroterra. Ovunque vi porti il vostro viaggio, Maiorca vi incanterà.*

### **Descrizione di massima dell'escursione:**

#### **1°giorno: Domenica 02.06.2019**

Partenza da Mantova con pullman privato. Arrivo in aeroporto, disbrigo delle formalità doganali e partenza per l'Isola di Maiorca. Arrivo a Maiorca, trasferimento presso il villaggio di Santa Ponsa e sistemazione nelle camere riservate. La spiaggia pubblica attrezzata si trova a 50 m dal villaggio. Prima di cena incontro in hotel con la guida, cena e pernottamento.

#### **2°giorno: Lunedì 03.06.2019 da DEIÀ a PORT DE SOLLER – SERRA DE TRAMUNTANA**

Raggiungeremo il paese di Deyà situato nel nord-ovest della Serra de Tramuntana, questo tipico villaggio è stato costruito su una collina nella valle della Sierra e ha attirato numerosi artisti, musicisti e scrittori di tutto il mondo a vivere in questo luogo rilassante e accogliente.

**TURISTI:** Visiteremo il paese di Deià, pittoresco paese fondato dagli Arabi, con i suoi vicoli in salita e le case antiche ben curate con fioriere appese ai balconi. Ci sposteremo poi a Soller la cittadina color ocra e infine a Port de Soller lo sbocco sul mare di Soller. Passeggiare qui sarà molto gradevole e avremo anche la possibilità di un bagno in mare.

**TREKKING:** Iniziamo il percorso a Deià. Il sentiero attraversa olivi secolari e carrubi e potremo incontrare dei muli e capre durante il percorso. Mentre ci avvicineremo a destinazione dall'alto avremo stupende viste sul Porto di Soller e sul mare blu. Una discesa finale ci porterà a Port de Soller, un porto con una spiaggia di sabbia fine e bianca in un mare cristallino. Lunghezza del percorso: km 14 - Altitudine massima 270m - Durata: 4.30 ore circa

#### **3°giorno: Martedì 04.06.2019 penisola di ALCUDIA e POLLENÇA**

**TURISTI:** Visiteremo la città di Alcúdia circondata da imponenti mura medioevali che costituiscono un labirinto di vicoli, dimore antiche e belle case in pietra. Sosta per un bagno a platja de muro, un lungo tratto di sabbia bianca e soffice incorniciata dai pini e dalle dune del Parc Natural de S'Albufera e trasferimento a platja de s'illot nella penisola d'Alcúdia, dove attenderemo i camminatori e dove pranzereemo in ristorante sul mare.

**TREKKING:** Oggi ci dirigeremo verso la penisola di Alcúdia nel nord-est dell'isola. Il cammino ci porterà alla Talaya d'Alcúdia (vedetta e punto strategico da dove si osservava l'arrivo dei pirati), una volta in cima avremo una vista spettacolare sul Cap Formentor e su altre cime e sulle calette dal mare blu. Da qui inizia la nostra discesa fino alla Ermita de La Victoria, un eremo a 140 m sul livello del mare, dove si narra sia stata scoperta la statua della Madonna.

## Incantevoli spiagge, cieli azzurri, montagne remote e borghi ricchi di storia arroccati sulle colline



Lunghezza del percorso: km 13 - Durata 4 ore circa - Altitudine massima 446 mt.

### **4°giorno: Mercoledì 05.06.2019 ESCURSIONE IN BARCA**

Escursione in barca riservata per tutto il gruppo – non a uso esclusivo (da verificare) La giornata di oggi sarà dedicata al mare. Partiremo in barca dal molo di Santa Ponsa e ci godremo una bellissima giornata di relax scoprendo tutta la costa sud occidentale fino a raggiungere e circumnavigare l'isola di Sa Dragonera, l'isola del Drago, disabitata e sotto stretta tutela ambientale per la rarità della sua flora e fauna selvatica. Avremo tempo per nuotare, fare snorkelling e gustare un eccellente pranzo a base di paella, sangria e insalata. Rientro in hotel, cena e pernottamento.

### **5°giorno: Giovedì 06.06.2019 SERRADE TRAMUNTANA - VALLDEMOSSA**

Escursione con programmi diversificati di TREKKING e TURISMO. Raggiungeremo la località di Valdemossa a 440 m sul livello del mare, uno dei villaggi più caratteristici e pittoreschi di tutta l'isola.

TURISTI: visiteremo lo splendido monastero Real Cartuja de Valldemossa dove vissero la scrittrice George Sand ed il musicista polacco Chopin nell'inverno del 1838, lei scrivendo racconti e lui componendo alcune delle sue opere più famose, e cammineremo lungo gli stretti vicolo pittoreschi e le scalinate ornate di fiori.

TREKKING: inizieremo il cammino direttamente dalla piazza Camp de Vànön, entreremo in alcune vie del paese e finalmente ci addenteremo nel nostro sentiero quasi sempre all'ombra, il percorso in salita ci porta sulla nostra vetta, il Puig Gros a quasi 1000 m di altitudine, le viste panoramiche saranno molteplici, continuando sulla cresta vedremo il villaggio di Deià a nord e la baia della Palma a sud. Discesa dall'altra parte della montagna.

Durata percorso : 3,30 circa. Dislivello : +/-560 mt.- km 11

### **6°giorno: Venerdì 07.06.2019 da CALAAGULLA e CALAMESQUIDA**

La giornata di oggi sarà dedicata alla scoperta del nord-est di Maiorca e delle sue splendide spiagge.

TURISTI: visiteremo Artà una quieta cittadina dell'entroterra che richiama i visitatori con il suo dedalo di vicoli e caffè invitanti e gli edifici medievali. Un'imponente fortezza del XIV secolo domina il centro della città dall'alto della collina. Al termine della visita ci trasferiremo a Cala Mesquida una straordinaria spiaggia di sabbia bianca.

TREKKING: l'escursione di oggi si svolgerà lungo un sentiero costiero di incredibile bellezza, da Cala Agulla a Cala Mesquida e Cala Torta, passando per la Talaia de son Jaumell il punto più alto del sentiero da cui poter ammirare tutta l'area circostante. La camminata di oggi terminerà a Cala Mesquida dove si potrà fare una sosta per un bagno rinfrescante. Durata percorso : 3,30 circa - Km 9 - altitudine massima 273

Dopo il pranzo in ristorante per tutti, raggiungeremo la località di Porto Cristo dove si trovano le grotte del Drago che visiteremo. Queste splendide Grotte naturali sono considerate un autentico capolavoro della natura. Attraverso un percorso di quasi 900 metri ammireremo la maestosità di queste grotte e raggiungeremo il lago sotterraneo.

### **7°giorno: Sabato 08.06.2019 visita culturale a PALMA**

Visita culturale per tutti. Partenza il pullman privato per la città di Palma. Accompagnati dalla nostra guida visiteremo la Cattedrale, costruita in stile gotico intorno al 1200 e terminata nel 1490, che domina il lungomare come una maestosa nave ancorata nel porto. Continueremo il tour della città. Infine, raggiungeremo il poderoso castello di Bellver, dove effettueremo una sosta panoramica per ammirare tutta la baia di Palma. Rientro in hotel per il pranzo e pomeriggio a disposizione per attività individuali e per godersi il mare e la spiaggia.

### **8°Giorno: Domenica 09.06.2019**

Tempo libero a disposizione. Trasferimento in aeroporto ed imbarco sul volo di rientro.

**ISCRIZIONI ENTRO IL 31 GENNAIO 2019, CON VERSAMENTO CAPARRA DI 400€.**

**Organizzazione Tecnica a cura dell'Agenzia Mari del Sud di Suzzara - Mantova Travel Group**

Coordinatore: **Minelli**  338 7103302

**Vaifro**  
Studio

Via Libertà, 8/b  
46029 Suzzara (MN)  
e-mail: vaifro.studio@libero.it

Tel. 0376 532297

**22-23**  
giu

# Rif. Fanes e lago di Braies

Dolomiti di Braies



*Il parco naturale Fanes-Senes-Braies, dal 2009 Patrimonio Mondiale UNESCO, copre una superficie di 25.680 ettari. Le ripide e quasi inespugnabili pareti rocciose salvaguardano un esteso territorio ricco di pascoli e altopiani, molti diversi tra loro dal punto di vista morfologico e paesaggistico. Un'ampia parte del parco naturale Fanes-Senes-Braies è coperta da pascoli e prati caratterizzati da una flora straordinariamente ricca: arnica, genziana, diverse orchidacea, bistorta e crepis aurea, tanto per citare alcuni esempi. I livelli di vegetazione si estendono dal bosco a valle fino ad oltre 3000 metri. La fauna del parco naturale Fanes-Senes-Braies è rappresentativa dell'intera regione dolomitica. Abbiamo scelto di passare due giorni immersi in questo splendore.*

## GITA IN BREVE

Difficoltà: **EE**

Partenza: **6.30**

Rientro: **21.00**

Dislivello

1°: ↗ 1000 ↘ 500

2°: ↗ 800 ↘ 1300

Tempo totale

1°: ore **5.00**

2°: ore **8.00**

Pernottamento  
rif. Fanes

## Descrizione dell'escursione:

**Sabato:** raggiunta San Cassiano, in alta val Badia, prenderemo il sentiero 15 in direzione Rudeferia e poi il sentiero 12 che ci porterà nella val di Medesc. Raggiunta la forcella di Medesc (2533 m) continueremo sul sentiero 12 che ci porterà al rifugio Lavarella (2050 m). Da lì, con il sentiero 11/a raggiungeremo il rifugio Fanes (2060 m) dove pernosteremo.

**Domenica:** partiremo sul sentiero 7 che, passando per il rifugio Piccolo Fanes, ci condurrà in discesa al rifugio Pederù (1548 m). Continueremo quindi col sentiero 7, ora in salita, fino al rifugio Sennes (2126 m). Da qui saliremo ancora con il sentiero 6 fino al rifugio Biella (2327 m) dal quale inizieremo a scendere col sentiero 1 fino al lago di Braies (1490 m) ove, nel vicino parcheggio, ci aspetta il pullman per il rientro.

Coordinatori: **Montessori**  346 6471859 **Minelli**  338 7103302

29 - 6  
giu - lug

# Irlanda



*Incorniciata tra immensi prati verdi, alte brughiere e colline colorate dal viola tenue dell'erica, accompagnato da ruscelli e torrenti che corrono verso il mare, sempre visibile da ognuna delle alture dove passano itinerari che parlano di tempi antichi, viaggi e transumanze...questa è l'Irlanda: un rifugio incontaminato per chi ama la natura e i suoi segreti, ma non disdegna la sera un caldo incontro con la gente del luogo, per ascoltare musica tradizionale davanti a un buon bicchiere di birra*

## **Descrizione di massima dell'escursione:**

### **1°giorno: Sabato 29.06.2019 DUBLINO - GALWAY**

Ritrovo dei partecipanti davanti alla sede stabilita, sistemazione sul pullman e partenza per l'aeroporto. All'arrivo, disbrigo delle formalità doganali per l'imbarco e partenza con volo di linea con destinazione Dublino. Arrivo all'aeroporto di Dublino, incontro con le nostre guide e partenza in direzione Galway (circa 2:30h). Light lunch in ristorante. Nel pomeriggio visita della città di Galway. Sistemazione in hotel, assegnazione delle camere.

### **2°giorno: Domenica 30.06.2019 DOOLIN - CLIFF OF MOHER PARCO NAZIONALE DEL BURREN.**

Partenza per l'escursione "Cliff of Moher" nel Parco Nazionale del Burren, per visitare le alte scogliere di calcare blu, uno spettacolo di suprema bellezza e sconcertante imponenza. Le scogliere si ergono in verticale fino a 203 m, inghiottite alla base dalle impetuose onde dell'oceano

**TREKKING:** Seguiremo il sentiero meno conosciuto, che ci porterà sul versante più selvaggio e meno frequentato di quest'incredibile parete rocciosa, regalandoci panorami indimenticabili a strapiombo sul mare. Sulla via del ritorno costeggeremo il castello di Doonagore, affacciato sulla scogliera. Box lunch

Dislivello totale: 180mt; Lunghezza: 13km; Durata: 5h - Itinerario a/r

**TURISMO:** Lasciati i camminatori la nostra escursione di oggi ci porterà alla scoperta del castello di Bunnratty, uno dei più autentici castelli medievali d'Irlanda, inoltre all'interno della sua tenuta si trova il Bunnratty folk park, un villaggio che riproduce la vita così com'era nel XIX°sec. Light lunch in ristorante. Al termine ci sposteremo alle cliff of Moher dove potremo anche noi ammirare le splendide scogliere.

### **3°giorno: Lunedì 01.07.2019 ISOLE ARAN**

Dopo la colazione ci imbarcheremo sul traghetto che ci porterà in circa 30 min alle Isole Aran, in particolare a Inisheer (in irlandese Inis Oírr, Isola orientale) che, con i suoi soli 8 chilometri quadrati, è la più piccola delle isole Aran. Qui la popolazione (più o meno 260 persone) parla ancora correntemente la lingua irlandese, facendo dell'isola una gaeltacht, termine gaelico per definire le zone in cui questa lingua è ancora abitualmente usata. Famosa per i suoi muretti di pietre "a secco" che si estendono per chilometri, ospita il Castello O'Brien che, diroccato, ci

# Irlanda, isola di smeraldo

accompagnerà sullo sfondo per tutta l'escursione.

**TREKKING:** escursione attraverso l'isola per ammirare il castello, il faro, il relitto e grandi paesaggi.

Dislivello totale: 200m; Lunghezza: 9km; Durata: 3h – Itinerario ad anello

**TURISMO:** visita alle attrazioni dell'isola accompagnati dalla nostra guida.

Light lunch in ristorante per tutti, imbarco sul traghetto e rientro in hotel a Doolin, cena e pernottamento.

## **4°giorno: Martedì 02.07.2019 DOOLIN – KERRY PENINSULA**

Prima colazione in hotel. Trasferimento alla penisola di Kerry. Durante il viaggio ci fermeremo per visitare il Dolmen di Poulnabrone, risalente al neolitico e costituito da una lastra lunga oltre 3 metri, sorretta da due sottili lastre poste in verticale. Sosteremo nei pressi del Muckcross Lake Park, uno dei tre laghi (Upper Lake e Lough Leane gli altri due), situato all'interno del Killarney National Park. Light lunch in ristorante. Proseguiremo con la visita della Muckross House, un'antica, storica mansion ancora arredata nello stile vittoriano. Arrivo e sistemazione in albergo.

## **5°giorno: Mercoledì 03.07.2019 KILLARNEY NATIONAL PARK**

**TREKKING:** "The old Kenmare Road",

Oggi andremo alla scoperta di paesaggi e vedute mozzafiato, percorrendo la "Old Kenmare Road", l'antica strada postale che congiungeva Kenmare con Killarney. Uno dei percorsi più affascinanti del parco che ci porterà indietro nel tempo: un'impressionante varietà di paesaggi, flora e fauna, lo rendono un'oasi di pace e tranquillità, incastonata tra le vivaci cittadine di Kenmare e Killarney. Arriveremo alle Cascate di Torc, altro spettacolo naturale, che si sviluppa lungo l'omonimo torrente all'interno del Parco Nazionale di Killarney, gettandosi poi nel Lago Muckross. Box lunch.

dislivello totale 300m, lunghezza 15km, durata 4:30h

**TURISMO:** Visita in pullman lungo il Ring of Kerry. I 179 km del percorso ad anello che attraversa la penisola di Iveragh, non devono assolutamente mancare in un itinerario alla scoperta dell'Irlanda. La strada si snoda tra spiagge incontaminate con vista sulle isole al largo dell'Atlantico, rovine medievali, montagne e laghi.

## **6°giorno: Giovedì 04.07.2019 PENISOLA DI DINGLE**

**TREKKING :** Oggi partiremo alla volta della montagna dell'aquila. Lungo il percorso visiteremo le Clochas, le tipiche capanne in pietra a forma di alveare, che rappresentano un simbolo spirituale ed abitate inizialmente dai monaci. Giunti alla cima della montagna potremo ammirare il meraviglioso panorama sulla costa. Box lunch.

dislivello totale 516m, lunghezza 10km, durata 4 h

**TURISMO:** Intera giornata dedicata alla scoperta della Penisola di Dingle, una zona di lingua gaetica dove si trovano alcuni dei più bei paesaggi costieri dell'Irlanda. L'area è anche famosa per i suoi monumenti celtici, pre-cristiani e per le chiese cristiane. Sosta alla spiaggia di Inch, una lingua di sabbia lunga 5 km punteggiata di dune, per una breve passeggiata; si prosegue lungo la costa fino a Sleah Head e Dingle, una fiorente cittadina dedita alla pesca.

## **7°giorno: Venerdì 05.07.2019 KILKENNY - DUBLINO**

Dopo colazione partiremo in direzione Dublino. Lungo il tragitto visiteremo il Castello di Kilkenny, costruito nel XII sec. è considerato uno dei più bei castelli del Paese noto per i suoi incantevoli giardini e per la Long Gallery. Light lunch in ristorante e partenza per Dublino. All'arrivo visita guidata della città. Sistemazione in hotel, cena in ristorante e pernottamento.

## **8°Giorno: Sabato 06.07.2019 DUBLINO - ITALIA**

Dopo colazione proseguimento della visita della città con il Castello di Dublino. Pranzo libero. In base all'operativo del volo trasferimento all'aeroporto di Dublino e partenza per l'Italia. All'arrivo trasferimento con pullman privato a Mantova.

**ISCRIZIONI ENTRO IL 31 GENNAIO 2019,  
CAPARRA DI 800€ ENTRO IL 28/02/2019.**

**Organizzazione Tecnica a cura dell'Agenzia Mari  
del Sud di Suzzara - Mantova Travel Group**



**Libreria  
Ulisse**  
Suzzara (Mn)

**RAVENSBURGER  
SHOP**  
**GIOCHI DIDATTICI  
SUCCURSALE TCI**

Via Corridoni, 5/a - SUZZARA  
TEL FAX 0376 532767  
giovanni.montessori@alice.it

Coordinatore: **Minelli** ☎ 338 7103302

6-7  
lug

Rif. Vajolet e Roda di Vael  
Gruppo del Catinaccio



Escursione intersezionale  
con il CAI di Macerata.



### Descrizione dell'escursione:

#### **Sabato 6 luglio: Dal rifugio Paolina al rifugio Vajolet**

Poco dopo il lago di Carezza, con la seggiovia Paolina si sale al rifugio Paolina (2.125 m) e seguendo il sentiero 552 e poi il 549 si arriva al rifugio Fronza (2.339m) in circa 1 ora. Dal rifugio Fronza, attraverso il sentiero n° 542, si percorre la via ferrata del Santner (difficoltà media) si raggiunge l'omonimo rifugio (2.734 m), si prosegue quindi per il rifugio Re Alberto (2.627 m) ai piedi delle Torri del Vajolet. Dal rifugio si imbecca la Gola delle Torri che dapprima su sentiero ghiaioso e poi su roccette a volte con tratti di cordino, si scende fino al Rifugio Vajolet (2.243m) (4 ore).

Dal rifugio Fronza è possibile raggiungere il rifugio Vajolet attraverso il passo Coronelle senza ferrata (tempo 3 ore, difficoltà EE)

#### **Domenica 7 luglio: Dal rifugio Vajolet al rifugio Roda di Vael**

Dal rifugio Vajolet è possibile percorrere il sentiero 541 e poi prendere sulla destra il sentiero 559 che porta al passo del Vajolon. Dal passo si può percorrere la ferrata della Roda di Vael (facile) e poi la ferrata del Masarè (media) per poi arrivare al Rifugio Roda di Vael (5 ore)

In alternativa, dal rifugio Vajolet si può effettuare il percorso escursionistico per il sentiero 541 che porta al Passo Cigolade (2.553 m). Raggiunto il Passo Cigolade si scende fino al rifugio Roda di Vael sempre sul sentiero 541. Tempo di percorrenza circa 2 h 30' (difficoltà EE)

Dal rifugio Roda di Vael per il sentiero 549 si passa per l'aquila del Christomannos e poi per il sentiero 539 si arriva al rifugio Paolina in 40'

### GITA IN BREVE

Difficoltà: **EE/EEA**

Partenza: **6.00**

Rientro: **20.00**

Dislivello

1°: ↗ 500 ↘ 400

2°: ↗ 500 ↘ 600

Tempo totale

1°: ore **5.00**

2°: ore **6.00**

Attr. per EEA:

**Kit completo da  
Ferr. Omologato**

Pernottamento  
**rif. Vajolet**

Coordinatori: **Martini** 📞 331 6485330 **Malaguti** 📞 339 6592206

**14-20**  
lug

## **Alta Via “Tour Ferro di Cavallo”** Alpi Sarentine



*Una “nuova” e affascinante opportunità di avvicinamento al trekking itinerante usufruendo del treno e trascurando per una volta auto e bus.*

### ***Partenza direttamente da casa tua con zaino in spalla.***

*Ricalchiamo la traccia di proposta trekking 2018 dedicata a itinerari con percorsi di tappa e dislivelli contenuti e con difficoltà limitate per dare a tutti la possibilità di avvicinarsi a questi tipi di iniziative itineranti così remunerative e coinvolgenti per poter apprezzare il piacere del camminare lentamente con sguardo osservatore e in compagnia. L'esperienza di “Alta Via” è un'esperienza “unica” e rimarrà sempre nei tuoi ricordi. Provaci!!!*

*La Val Sarentino e le Alpi Sarentine sono un gruppo montuoso delle Alpi Retiche orientali e sono situate nel cuore dell'Alto Adige non lontano dalle roccaforti del turismo, e tuttavia rimangono sconosciute a molti visitatori. La catena montuosa si trova a nord della città di Bolzano ed è delimitata dall'Isarco, dall'Adige, dalla Val Passiria e dal Passo di Monte Giovo. All'alpinista interessato si apre questo paesaggio molto vario su un percorso da un rifugio all'altro, il cosiddetto Tour Ferro di Cavallo in Val Sarentino (detto anche Giro a Ferro di Cavallo della Val Sarentino). Oltre che del paesaggio alpino della Val Sarentino, si può godere anche di una magnifica vista sulle montagne circostanti sui 3.000 metri.*

*Il percorso conduce da Bolzano o in alternativa da Sarentino attraverso i due crinali esterni delle Alpi Sarentine. Il Passo Pennes (2.211 m) costituisce il passaggio tra i due crinali che circondano a forma di ferro di cavallo la Val Sarentino e il Talvera che scaturisce al passo. Come sentiero di montagna e con ciò come via di collegamento tra i vari rifugi montani, il Tour Ferro di Cavallo in Val Sarentino non affronta grandi differenze di quote e quindi tralascia le escursioni sulle vette. Non presenta perciò eccessive difficoltà e nella letteratura alpina è classificato col grado di difficoltà “medio” E-EE.*

# 7 "facili" tappe intorno alla Val Sarentino

## Escursione itinerante nel cuore dell'Alto Adige



### Descrizione di massima dell'escursione:

#### **1° giorno: domenica 14 luglio – Mantova-Verona-Bolzano (in treno) e salita al Rif. Corno del Renon**

Particolarità: tappa di trasferimento con uso di mezzi (treno) e funivie e percorso trekking finale al rifugio. Partenza da Bolzano con la Funivia del Renon per Soprabolzano (1.220 m) – con la Ferrovia del Renon (storica ferrovia a scartamento ridotto) a Collalbo (1.156 m). Da qui a piedi fino alla stazione a valle dell'ultima funivia per Monte Lago Nero. Dal Lago Nero (staz. a monte) partenza definitiva a piedi per il rifugio Corno del Renon (m. 2261).  
*Dislivelli: salita m. 560 complessivi per i due tratti a piedi – Tempo di percorrenza: ore 5*

#### **2° giorno: lunedì 15 luglio - Rifugio Corno del Renon (2.261 m) – Rifugio Santa Croce di Lafzons (2.311 m)**

Particolarità: la zona umida presso la malga di Villandro e lo splendido panorama verso le Dolomiti. Dal rif. Corno del Renon (2261 m.) si parte in discesa lungo il sent. 1-3-7, si supera la Sella dei Sentieri (Gasteiger Sattel 2056 m) da dove si prende il sent. n°1 in leggera discesa. A quota m. 420 si riprende a salire con moderata pendenza sino al rif. Croce di Lafzons. Eventuale salita alla Cima di San Cassiano (2581 m).  
*Dislivelli: salita m. 450 – disc. m. 350 – Tempo: ore 5 (salita m. 720 – disc. m. 620 – Tempo: ore 7 con cima San Cassiano)*

#### **3° giorno: martedì 16 luglio - Rifugio Santa Croce di Lafzons (2.311 m) – Rifugio Forcella Vallaga (2.481 m)**

Particolarità: l'itinerario si snoda sotto 12 cime, rinomato comprensorio per tour sugli sci. Dal rif. Croce di Lafzons prendiamo il sent. n°13 fino alla forcella di S. Cassiano (2299 m) e attraverso la malga Kofeljoch arriviamo al gioigo Tellerjoch (2520 m) e infine al rifugio Forcella Vallaga (2481 m), sulle rive di un romantico laghetto. Escursione facoltativa al Corno di Tramin (2708 m). Non ci sono ristori lungo il percorso.  
*Dislivelli: salita m. 660 – disc. m. 200 – Tempo: ore 5 (salita m. 880 – disc. m. 420 – Tempo: ore 7 con Corno di Tramin)*

#### **4° giorno: mercoledì 17 luglio - Rifugio Forcella Vallaga (2.481 m) – Passo Pennes (2.211 m)**

Particolarità: numerosi splendidi laghetti montani. Dal rif. Forcella Vallaga si segue il segnavia 13 – 15, simbolo del ferro di cavallo, lungo la riva dx del laghetto, poi si scende per una valletta per risalire successivamente alla forcella Hörthlöhner (2603 m). Sempre per sent. 13 si scende in una zona caratterizzata dalla presenza di alcuni laghetti. Si raggiunge la quota di circa 2150 m, e si prosegue passando sotto il Dosso Basso. Continuiamo verso sx per segnavia 14A, simbolo del ferro di cavallo, fino al Passo Pennes (2215 m).  
*Dislivelli: salita m. 470 – discesa m. 650 – Tempo: ore 6 – km 10*

#### **5° giorno: giovedì 18 luglio - Passo Pennes (2.211 m) – Rio Bianco (1.338 m)**

Particolarità: l'imponente piramide del Corno Bianco di Pennes, il "Cervino" della val Sarentino, i laghetti Steinwand, sorgenti del torrente Talvera. Dal Passo Pennes si procede verso ovest e, passando presso il laghetto di Passo Pennes e i laghi Steinwand, si raggiunge il Gioigo delle Frane (2557 m). Da qui si prosegue per segnavia 9, che ripidamente scende nella tranquilla Valle di Sopramonte (Oberbergtal) per arrivare poi alla confluenza con la Valle di Sottomonte (Unterbergtal 1494 m) dove scorre il torrente Rio Bianco. Da qui su stradina molto ripida si raggiungono le case del piccolo paese di Riobianco (Weissenbach – 1335 m).  
*Dislivelli: salita m. 400 – discesa m. 1200 – Tempo: ore 7 – km 14*

#### **6° giorno: venerdì 19 luglio - Rio Bianco (1.338 m) – Rifugio Merano (1.960 m)**

Particolarità: questo tratto offre uno spaccato sulla vita dura dei contadini di montagna e l'ambiente alpestre delle malghe Durr e Kaserwies. Dal Rio Bianco si inizia a scendere con taxi bus sino alla località Gisser (1303 m) dove ritroviamo le indicazioni del "ferro di cavallo", superiamo la località Mules, passiamo a fianco di un laghetto artificiale e giungiamo alla frazione di Sonvigo – Abertstuchl (1430 m). Da Sonvigo continuiamo il percorso attraverso una gola, si raggiunge la malga Dürr in valle della Segga. Si prosegue fino a raggiungere il Gioigo di Pietramala (Missensteinejoch 2128 m). Dalla forcella su sent. 4 si raggiunge in breve il rifugio Merano (1980 m).  
*Dislivelli: salita m. 513 – discesa m. 200 – Tempo: ore 4 – km 7,500 (con servizio taxi bus da Rio Bianco a Sonvigo).*

#### **7° giorno: sabato 20 luglio - Rifugio Merano (1.960 m) - Sarentino (962 m) - Bolzano**

Particolarità: "Stoanerne Mandl" (uomini di pietra). Dal rif. Merano per sent. 4 – E5 (simbolo ferro di cavallo) per uno splendido plateau si raggiunge il passo della Croce (1984 m), il Gioigo della Croce (2086 m) e successivamente il passo di Gioigo dei Prati (1926 m). Breve digressione, su segnavia P, per arrivare agli "Stoanerne Mandl" (uomini di pietra) che, oltre ad offrire un punto d'osservazione a 360°, sono un simbolo del Monzoccolo (Tschöggberg) e della Val Sarentino. Scenderemo poi a Sarentino paese da dove con il taxi bus giungeremo alla funivia in tempo utile per raggiungere la stazione FFSS di Bolzano.  
*Dislivelli: salita m. 210 – discesa m. 1100 – Tempo: ore 6 – km 10*

**ISCRIZIONI ENTRO IL 31 MARZO 2019, CON VERSAMENTO CAPARRA DI 100€.**

Coordinatore: **Minelli**  338 7103302

28  
lug

# Punta Penia - via Normale

Gruppo della Marmolada



Massimo 12  
partecipanti!

La Marmolada (3343 m a Punta Penia) è il gruppo montuoso più alto delle Dolomiti, montagne uniche al mondo dichiarate Patrimonio dell'Umanità UNESCO, un patrimonio da conoscere, custodire e valorizzare. Percorso alpinistico completo di media difficoltà (con meteo favorevole).

## Descrizione dell'escursione:

Con l'aiuto della bidonvia, da passo Fedaia; raggiungeremo il rifugio Pian dei Fiacconi per poi proseguire verso sud su sentiero roccioso fino a raggiungere i piedi del ghiacciaio (ometti).

Da qui, con attrezzatura da ghiacciaio, si supera la prima rampa di ghiaccio per poi proseguire su pendio quasi pianeggiante fino a risalire la seconda rampa al di sotto della parete rocciosa di Punta Rocca. Ci dirigiamo verso la parete rocciosa sotto la cresta di neve di Punta Penia, dove salendo attraverso un canalino attrezzato, giungeremo alla cresta sommitale e seguendo la gobba nevosa chiamata "skena de mul" fino alla croce di vetta. Discesa lungo la via di salita.

**Abbigliamento e attrezzatura:** abbigliamento alta montagna; casco, imbrago, ramponi, piccozza, set ferrata omologato, longe dinamica, 2 moschettoni HMS, 2 cordini per Machard o Prusik anello da cm 60 in kevlar o nylon.

### GITA IN BREVE

Difficoltà: **E/EEA**

Partenza: **5.00**

Rientro: **20.00**

Dislivello

↕ 700

Tempo totale  
ore **5.00**

Attrezzatura  
da ghiacciaio

Coordinatori: **Bottazzi** 📞 347 6890222 **Martini** 📞 331 6485330



Travel agency & Tour organizer **Consulenti di Viaggio**

## Mantova Travel Group.it

Mantova

C.so V. Emanuele 101

0376-224047

sito web: [www.mantovatravelgroup.it](http://www.mantovatravelgroup.it)

Castel d'Ario

P.zza Garibaldi 42

0376-660806

Suzzara

Via Baracca 16/C

0376-536853

e-mail: [info@mnttravel.it](mailto:info@mnttravel.it)

Viadana

Via Aroldi 82/84

0375-780045

7-8  
set

# Bocchette Centrali

## Dolomiti di Brenta



*Tra i più belli e panoramici sentieri attrezzati dolomitici si estende, nel cuore del Brenta al cospetto delle cime più alte e più famose, tra la Bocca di Brenta e la Bocca degli Armi con scorci mozzafiato sul Campanil Basso e sul Crozzon di Brenta.*

### Descrizione dell'escursione:

**Sabato:** Da Madonna di Campiglio si sale in macchina fino al parcheggio al Rifugio Vallesinella.

Dal Rifugio Vallesinella (1513m) si prosegue a piedi lungo il facile sentiero n 317, al rifugio Casinei(1825m) e poi per sentiero dei Brentei n.318 al rifugio Brentei (2182) in circa 2 ore. Da qui in circa 1ora per sentiero 393 raggiungiamo il rifugio Alimonta (2580m), dove pernosteremo.

**Domenica:** Dal Rif. Alimonta si risale la Vedretta Settentrionale degli Sfulmini fino a B.ca degli Armi a 2747 m dove ha inizio il sent. Delle Bocchette Centrali (n° 305). Scale e attrezzature conducono alla profonda forcilla situata tra la Torre di Brenta e Cima degli Armi; una stretta e aerea dorsale in cresta fino a una cengia che corre orizzontale tagliando le pareti strapiombanti; panorama mozzafiato sulle alture della Valle dell'Adige. La cengia si snoda a 2700 m, con ripetuti sali scendi, seguendo le pieghe della montagna e con rocce gradinate in discesa, si superano la Bocchetta degli Sfulmini fino alla Bocchetta del Campanile Basso a 2620 m sovrastata dall'impressionante, elegante, mole dell'omonima cima. Con ancoraggi vari si scende sulla cengia che attraversa la parete della Brenta Alta per proseguire con funi e scale fino al nevaio della Bocca di Brenta a 2552 m. Dalla B.ca di Brenta si scende sull'omonima Vedretta e mediante il sent. 318 si giunge al Rif. Brentei a 2175 m. La discesa al Rif. Vallesinella a 1513 m si compie proseguendo sul sent. 318 passando per il Rif. Casinei 1850 m e nell'ultimo, tratto mediante il sent. 317.

Coordinatore: **Malaguti** ☎ 339 6592206    **Bottazzi** ☎ 347 6890222



**Edilizia ECODOMUS snc**  
di Bottazzi Paolo e Luca

Costruzioni e Ristrutturazioni  
con materiali Ecosostenibili

PAOLO 347.6890222    LUCA 339.3309061

Via Alessandro Volta, 4/B - 46029 Suzzara (MN) - bottazzi.paolo@libero.it

### GITA IN BREVE

Difficoltà: **EEA**

Partenza: **7.00**  
Rientro: **19.00**

Dislivello

1°: ↗ ↘ 1000

2°: ↗ ↘ 600

Tempo totale

1°: ore **3.00**

2°: ore **5.30**

Attr. per EEA:  
**Kit completo da  
Ferr. Omologato**

Pernottamento  
rif. **Alimonta**

9-16  
set

# Gargano e Isole Tremiti



*Nella sacralità di un mare incontaminato, tra boschi, chiese e dinosauri: andamento lento tra il Gargano e le Tremiti. Per chi ama il cammino verticale. Per chi preferisce quello orizzontale. Per i puri, che vogliono solo il mare. E per mescolare le carte e darvi tutto questo insieme, ecco una proposta nel nord della Puglia, al confine tra passato e presente.*

## Descrizione di massima dell'escursione:

### **1° giorno: Lunedì 09.09.2019**

Viaggio in pullman con soste di ristoro e tappa a Termoli per il pranzo in ristorante. Arrivo in hotel a Rodi Garganico, sistemazione nelle camere riservate, cena e pernottamento.

### **2° giorno: Martedì 10.09.2019**

Trasferimento per tutti a Peschici. (A seconda del pullman di cui usufruiremo per il viaggio, utilizzo di minibus locali per gli spostamenti del trekking e per raggiungere successivamente il trabucco per il pranzo insieme).

**TURISTI:** Visita libera del borgo e relax sulla spiaggia di Peschici.

**TREKKING:** "Trabucchi e torri" (Peschici), itinerario costiero, da trabucco a trabucco passando le baie di San Nicola, Zaiana, Manaccora, Calalunga, Cala dei Turchi e Usmai – (possibilità di bagno durante il trekking).

Lunghezza percorso: km 6 / Tempo di percorrenza: h. 3 (soste comprese).

Pomeriggio: Trasferimento per tutti a Pizzomunno, tempo libero per bagni e relax. Aperitivo organizzato tutti insieme prima del rientro. Rientro in hotel, cena e pernottamento.

### **3° giorno: Mercoledì 11.09.2019**

Giornata di navigazione per tutto il gruppo.

Trasferimento alle Tremiti con traghetto pubblico (senza bus) e giro delle Tremiti in motoscafo (in esclusiva per il gruppo) con soste e bagni nelle cale più belle delle isole visitando lo Scoglio dell'Elefante, la Grotta delle Viole, la Grotta delle Rondinelle, quella del Bue Marino e il Parco Marino dove è ubicata la statua sommersa di Padre Pio.



## LA TORNERIA

di Alberti Gioacchino & C. s.n.c.

· FRESATURA - FORATURA - TORNITURA TRADIZIONALE E A C.N.C. ·

46029 SUZZARA (Mantova)  
Via Giulio Natta, 4/A (Z.I. Rangavino)

Tel. 0376 533717 Fax 0376 507371  
E-mail: latomeria@tin.it

# Trekking, Turismo e Relax



Sosta a San Nicola. Nel pomeriggio trasferimenti di rientro in hotel. Pranzo con cestino in corso di escursione, cena e pernottamento in hotel.

## 4° giorno: **Giovedì 12.09.2019**

Escursione con programmi modificati trekking e turismo. Partenza dall'Hotel per tutti alle ore 08:00

TURISTI: Visita guidata al Santuario di Monte S. Angelo e Pulsano (Monte S. Angelo).

TREKKING: Trekking "Monte Calvo" (San Giovanni Rotondo), nel parco nazionale del Gargano, tra doline e ampie vedute. Lunghezza percorso: km 10 (da 568 m s.l.m. a 1054 m s.l.m. / Tempo di percorrenza: h. 4,30 circa (soste comprese).

Per Tutti: Al termine del percorso turistico e del trekking si effettua tutti insieme il trasferimento a San Giovanni Rotondo. Pranzo light lunch in ristorante raggiungibile con servizio navetta e nel pomeriggio visita al Santuario di San Pio (S. Giovanni Rotondo). Rientro in struttura per le 17.30-18.00. Bagno al tramonto. Cena e pernottamento.

## 5° giorno: **Venerdì 13.09.2019**

Escursione turistica con visita culturale per tutti.

Partenza in pullman per la visita guidata di due gioielli della Puglia: Castel del Monte e Trani con la sua splendida Cattedrale sul mare. Pranzo a Trani.

Rientro in hotel, cena e pernottamento. (chi non desidera effettuare l'escursione potrà scegliere di restare in hotel per una giornata di relax)

## 6° giorno: **Sabato 14.09.2019**

Proposta TREKKING con partenza personalizzata - Relax in hotel per i turisti

TURISTI: Relax in spiaggia in hotel o passeggiata libera a Rodi Garganico + Pranzo in hotel

TREKKING: Partenza in pullman personalizzata per chi aderirà al Trekking "Romondato" (Ischitella e Vico del Gargano), nel parco nazionale del Gargano, lungo il gran canyon del Gargano.

Lunghezza percorso: km 10-13 / Tempo di percorrenza: h. 4-5 circa (soste comprese).

Per Tutti: nel primo pomeriggio incontro di entrambi i gruppi in hotel, tempo di relax per bagno al mare + esperienza in hotel (in area riservata) del "laboratorio del formaggio con degustazione di caciocavallo e mozzarelle di latte di mucca podolica". Cena e pernottamento.

## 7° giorno: **Domenica 15.09.2019**

Escursione con programmi modificati trekking e turismo.

TURISTI: visita con guida all'Abbazia di San Lorenzo di Siponto e al castello di Manfredonia. Pranzo con cestino classico/locale.

TREKKING: Trekking "Foresta Umbra" (Monte S. Angelo e Vico del Gargano), nel parco nazionale del Gargano, ai piedi di faggi, tassi e agrifogli, nel cuore del parco nazionale del Gargano.

Lunghezza percorso: km 10-12 km/Tempo di percorrenza: h. 4 ore circa, soste comprese.

Per tutti: nel pomeriggio incontro con il gruppo di Escursionisti; visita e degustazione di olio e scorzette di arancia dell'oasi agrumaria del Gargano (la degustazione avverrà presso il rivenditore a Rodi Garganico).

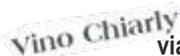
Cena dei festeggiamenti in masseria tipica e pernottamento.

8° giorno: **Lunedì 16.09.2019** viaggio di ritorno con sosta pranzo a Sirolo o limitrofi.

**ISCRIZIONI ENTRO IL 31 GENNAIO 2019, CAPARRA DI 300€ ENTRO IL 15/03/2019**

**Organizzazione tecnica a cura dell'agenzia IDEE IN VIAGGIO di Debora Artioli - Suzzara - con la collaborazione di AVANGUARDIE**

Coordinatore: **Minelli**  338 7103302



## Fanetti F.II

- Vno, Bibite, Liquori
- Confezioni Regalo
- Consegna a Domicilio
- Acqua Laurentana

via Lenin 18-Suzzara (MN)-tel.0376-531772

*Amici della montagna, aiutate anche voi l'ambiente usando il vuoto a rendere ! (sconto per i soci CAI)*



*Panoramica escursione circolare tra le malghe della Val di Funes, da malga Zannes al rifugio Genova proseguendo attraverso il Passo Poma sulla Furecela de Furcia e in discesa fino alla malga Glatsch.*

### Descrizione dell'escursione:

Arrivati a malga a Zannes inizieremo la nostra escursione percorrendo in salita il sentiero 33, lungo il Rio Caserile fino alla malga Gampen. Da qui attraverso prati saliremo rapidamente al rifugio Genova (m.2306) dove faremo una brevesosta per ammirare il meraviglioso panorama. Proseguiremo a destra per il sentiero 3 fino al Passo Poma, qui avremo una splendida vista del Sas de Putia e sulla val Badia. Continueremo a destra sull'alta via fino alla cresta del Juàc, raggiungendo la malga Medalges e la Furcela de furcia. Dopo la sosta per il pranzo, inizieremo la discesa ripida lungo il sentiero 6 per giungere al sentiero Adolf Munkel. Su questo raggiungeremo la malga Glatsch, da qui ritorneremo al pulman per il rientro.

### GITA IN BREVE

Difficoltà: **E**

Partenza: **6.00**

Rientro: **20.00**

Dislivello

**↕ 820**

Tempo totale

ore **5.00**

Coordinatori: **Maramotti**  347 8286511 **Bottazzi**  347 6890222



**Corte Motte** Agriturismo  
oasi di pace per riposare nella natura

**solo pernottato e prima colazione**

[www.agriturismocortemotte.com](http://www.agriturismocortemotte.com) - [info@agriturismocortemotte.com](mailto:info@agriturismocortemotte.com)

Strada Motte, 23 - 46020 Pegognaga (MN)



*La festa sociale rappresenta il momento conclusivo di un anno di escursionismo. Una piacevole giornata da trascorrere insieme a tutti coloro che hanno accompagnato i nostri passi per un anno intero di escursionismo con il CAI Suzzara. Al mattino si effettuerà una facile escursione di circa 3 ore, per godere dello spettacolo dei colori autunnali della montagna. Al termine dell'escursione si raggiungerà una baita dove ci attenderanno le tavole imbandite. Come da tradizione: ricco menù preparato da nostri cuochi volontari, e al termine del pranzo, buffet di dolci con tutte le specialità preparate dalle sapienti mani delle nostre socie.*

GITA IN BREVE	
Difficoltà: <b>T</b>	
Partenza: <b>7.00</b>	Rientro: <b>21.00</b>
Dislivello ↗↘300	
Tempo totale ore <b>2.00</b>	

Coordinatori: **Consiglio**

## Regolamento delle Attività Escursionistiche

(estratto)

- Per la partecipazione alle gite l'iscrizione è obbligatoria e da effettuare secondo le seguenti modalità:
  - L'iscrizione si effettua presso la sede sociale ed eventualmente presso altri luoghi indicati nel programma.
  - Al momento dell'iscrizione i partecipanti devono versare una caparra pari a 10€ per le gite di 1 giorno e 30€ per quelle di 2 giorni.
  - Le iscrizioni terminano il martedì antecedente alla gita stessa, con facoltà del capogita di prorogare tale termine. Entro tale data deve essere versata l'intera quota di partecipazione all'attività.
  - La caparra verrà restituita ai ritirati solo in caso di rinuncia comunicata presso la sede sociale entro il venerdì precedente al termine delle iscrizioni.
  - Al momento dell'iscrizione i partecipanti devono comunicare il proprio numero di telefono e l'eventuale mancanza dell'attrezzatura tecnica necessaria per l'escursione.
- Qualora lo ritenga necessario, il capogita ha la facoltà di decidere la modifica del mezzo di trasporto, dell'orario di partenza e dell'itinerario previsti nel programma iniziale. Gli organizzatori hanno la facoltà di modificare il programma dell'escursione qualora le condizioni climatiche o ambientali lo rendessero necessario.
- Qualora nei giorni antecedenti alla gita, il capogita decidesse di modificare il mezzo di trasporto (da pullman ad automobile) o la destinazione, gli iscritti hanno diritto a ritirarsi dall'escursione fino al venerdì che precede la gita e alla restituzione della caparra versata.
- Ogni variazione rispetto al programma originale, intervenuta prima della data stabilita per la gita, verrà comunicata presso la sede sociale. L'onere di informarsi delle eventuali variazioni intervenute resta a carico degli iscritti.
- Il capogita ha la facoltà di limitare la partecipazione all'escursione solo a persone ritenute tecnicamente preparate ed opportunamente equipaggiate.



La versione integrale del regolamento è disponibile in sede

# Consiglio Direttivo

Triennio 2016-2018

PRESIDENTE:	Malaguti Lorenzo (AAG)	(cel.339-6592206)
VICEPRESIDENTE:	Martini Luca (AAG)	(cel.331-6485330)
SEGRETARIO:	Minelli Alberto	(cel.338-7103302)
TESORIERE:	Maramotti Cristiana (ONC)	(cel.347-8286511)
CONSIGLIERI:	Anselmi Mario (IA)	(tel.0376-531482)
	Barosi Gianluca	(cel.339-3684799)
	Bigliosi Francesco	(cel.337-449500)
	Bottazzi Paolo (ASAG)	(cel.347-6890222)
	Compagnoni Mario	(cel.339-3760627)
	Montessori Giovanni	(cel.346-6471859)
	Papotti Dario	(cel.328-0973492)

## REVISORI DEI CONTI

Bertolini Matteo - Torreggiani Angelo

### Scala delle difficoltà escursionistiche

#### **T - Itinerari turistici**

Itinerari che si sviluppano su stradine, mulattiere o comodi sentieri. Sono percorsi abbastanza brevi, ben evidenti che non presentano particolari problemi di orientamento. Sono escursioni che non richiedono particolare esperienza o preparazione fisica.

#### **E - Itinerari escursionistici**

Itinerari che si svolgono su sentieri in genere segnalati, ma di maggiore impegno fisico e di orientamento. Si snodano su terreno vario (boschi, pascoli, ghiaioni, ecc...) e possono esservi brevi tratti con neve, facili e non pericolosi in caso di scivolata. Sono escursioni che possono svolgersi su pendii ripidi, anche con brevi tratti esposti. Questi però ben protetti (barriere, reti) o attrezzati (cavi, brevi scalette, pioli) e non richiedono l'uso di attrezzatura alpinistica. Questi itinerari richiedono una certa abitudine a camminare in montagna, sia come allenamento sia come orientamento. Occorre avere un equipaggiamento adeguato. Costituiscono la maggioranza dei percorsi che si snodano in montagna.

#### **EE - Itinerari escursionistici per esperti**

Itinerari non sempre segnalati e che richiedono una buona capacità di muoversi sui vari terreni di montagna. Possono essere sentieri o tracce che si snodano su terreno impervio, con pendii ripidi e scivolosi ghiaioni e brevi nevali superabili senza l'uso di attrezzatura alpinistica. Possono esserci tratti di difficile orientamento e passaggi rocciosi di bassa difficoltà tecnica. Necessitano di una buona esperienza di montagna e di una buona preparazione fisica. Occorre inoltre avere un equipaggiamento e una attrezzatura adeguati anche per l'orientamento.

#### **EEA - Itinerari escursionistici per esperti con attrezzatura**

Itinerari che richiedono, in alcuni tratti, l'uso di attrezzatura alpinistica (corda, imbracatura, ramponi, kit da ferrata, ...). Possono essere sentieri attrezzati, vie normali facili e vie ferrate, percorsi che attraversano nevali con una certa pendenza. Occorre saper utilizzare l'equipaggiamento tecnico e avere una certa abitudine all'esposizione e ai terreni più alpinistici.



**Itinerari turistici**  
*Adatti a famiglie  
con bambini*



**Itinerari escursionistici di  
montagna**  
*Adatti a persone con  
normale preparazione fisica*



**Itinerari Attrezzati o  
Alpinistici**  
*Adatti a persone con buona  
preparazione fisica e tecnica, nonché  
idonea attrezzatura*



INGROSSO PRODOTTI ITTICI

*Lanfranchi*  
*Alberto*

Via Baracca 11/a - Suzzara  
tel: 0376/532021 - 533940 fax: 0376/536307

d.b

**ottica**  
**dibl**

Via F. Baracca, 2/E  
SUZZARA (Mantova)  
Telefono 0376 521 823

**UnipolSai**  
ASSICURAZIONI

Divisione **Unipol**

**Agenzia Generale Suzzara**

Via Montecchi, 11 • Tel. 0376 531521

Filiali di

**Gonzaga** • **Pegognaga** • **San Benedetto Po** • **Moglia**



Via L. Menotti, 13 46028 Suzzara (MN) - Tel. 0376 531590 - Fax 0376 507919

## **Sede CAI:**

P.le Marco Polo, 1

## **Orari di Apertura:**

Venerdì: 21.00 - 22.30

\*Martedì: 21.00 - 22.30

(\*Solo in occasione delle gite domenicali)

**web: [www.caisuzzara.it](http://www.caisuzzara.it)**

**e-mail: [info@caisuzzara.it](mailto:info@caisuzzara.it)**